

Vill du bli mer medveten om dina tankar, känslor och reaktioner? Kanske är det något annat du önskar få syn på hos dig själv? Den här kursen är för dig som utan krav på prestation vill lära känna dig själv bättre.

För att öka vår självkänedom behöver vi ge oss tid att iakttä och reflektera över oss själva och våra liv. Göra oss mer självmedvetna. Genom ökad självmedvetenhet kan vi få koll på våra värderingar och attityder, styrkor och svagheter, viktiga erfarenheter, förväntningar på framtiden och mycket mer. Resultatet? Ökad självkänedom.

I kursen använder vi metoder ur det reflekterande skrivandets verktygslåda. Med hjälp av olika övningar, reflektion och erfarenhetsutbyte med de andra deltagarna kommer du bland annat att:

- Lära känna delar av dig själv bättre
- Ge dig själv värdefull egentid
- Hitta nya perspektiv och infallsvinklar på dina erfarenheter
- Överraskas
- Se saker/händelser ur nya perspektiv
- Öka din medvetenhet
- Ha kul!

Först tillfället blir det en kort teoretisk genomgång om reflekterande skrivande innan vi tar oss an de första skrivövningarna. Varje tillfälle utforskar vi oss själva med hjälp av olika skrivmetoder, reflekterar och - hör och häpna - kanske även mediterar.

Vi delar inte våra texter med någon. Där emot samtalar vi om vår upplevelse av skrivandet. Vi fokuserar på processen och på att ha tillit till att någonting värdefullt kommer ut av skrivandet. Prestation och resultat får stå åt sidan.

Kursen hålls via Zoom. Du behöver tillgång till dator med kamera, mikrofon och högtalare samt internetuppkoppling. Vi "möts" fasta dagar och tider. Ingenting kommer spelas in. Mer praktisk information får du i samband med det välkomstbrev som skickas ut innan kursstart.

